Accompagner la femme dans sa contraception

Novembre 2007

Programme

- Matinée 2 :
  - séquence 1 : prendre conscience des difficultés d'observance
  - séquence 2 : présenter la méthode BERCER
  - séquence 3 : appliquer la méthode BERCER dans des situations courantes

Matin 2

L'observance en contraception

- L'observance difficile, surtout pour les pilules
- Cette inobservance diminue l'efficacité des méthodes
- L'oubli de pilules est cause de 7 à 10 % des IVG en France (200 000 IVG)*

* *étude OUPIL – Paris 37ème journée de la fertilité et de l'orthogénie*

L'observance des pilules OP

- Les oublis

  - **Étude Oddens* France 1995**
    - 1485 femmes de 15 à 39 ans
    - 10% des femmes avaient oublié le mois précédent l'enquête :
      - 7% : 1 comprimé
      - 2% : 2 comprimés
      - 3% : 3 comprimés et plus

* *Oddens B : Contracept. Fert. Sex. 1996 Vol 24 N°4 290-296*

L'observance des pilules OP

- Les oublis
  - Étude Coraliance* France 2001
    - 23% des femmes avaient oublié au moins 1 fois pendant le mois précédent l'enquête
    - dont 42% pendant la première semaine, moment le plus dangereux au point de vue contraceptif

Aubeny and all Etude Coraliance

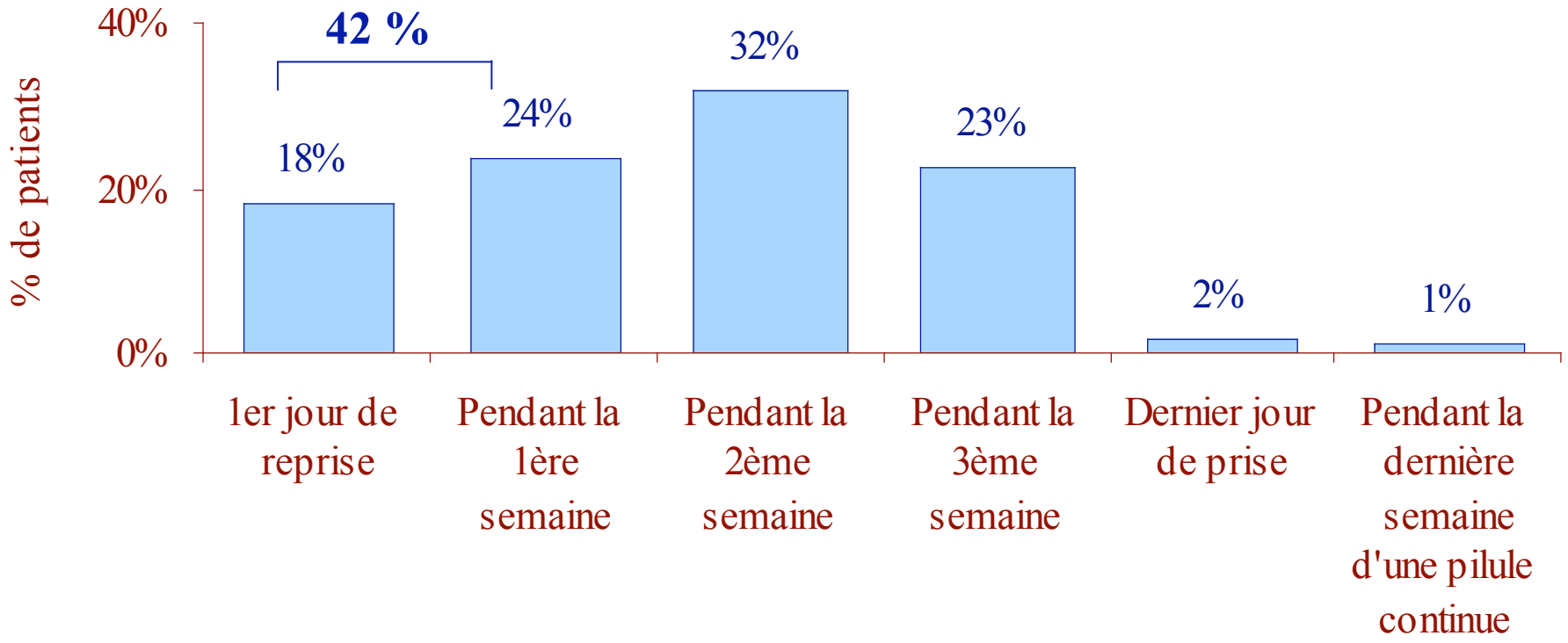
OBSERVANCE

Enquête BVA pour INPES mars 2007

- 297 utilisatrices de pilule
- 21% oublient au moins 1fois par mois
- 34% n'oublient jamais

L'observance des pilules OP

- Le moment des oublis
  - **42% lors de la première semaine de la plaquette**



*Coraliance Study 2002

L'observance des pilules OP

- Profil des **femmes qui oublient le plus***
  - **Activité professionnelle**
    - Femmes actives : 36% d'oubli
    - Femmes à l'ANPE : 39% d'oubli
    - Femmes inactives : 41% d'oubli
  - **Enfants**
    - Femmes avec enfant : 35% d'oubli
    - Femmes sans enfant : 42% d'oubli (désir de grossesse)
  - **Niveau d'instruction**
    - Femmes avec diplôme supérieur : 43% d'oubli
    - Femmes sans diplôme : 32% d'oubli

* *Oddens B : Contracept. Fert. Sex. 1996 Vol 24 N°4 290-296*

L'observance des pilules OP

- Attitude de la patiente en cas d'oubli :
  - **Étude Oddens** : inquiétude chez
    - 45% des jeunes
    - 20% des 35 à 39 ans
  - **Etude Coraliance** :
    - 32% : aucune précaution supplémentaire
    - 39% ont lu la notice
    - 28% ont demandé l'avis d'un tiers :
      - Gynécologue : 63%
      - MG : 18%
      - Pharmacien : 11%
      - Entourage : 7%
    - 14% ont arrêté leur pilule

L'observance des pilules OP

- Conditions pour une bonne observance

- liées à la patiente (1)

  - **Choix par la patiente de cette méthode**
  - **Connaissance du mode d'action et du mode d'emploi**

  questionnaire sur la connaissance du mode d'emploi des pilules*

  - < 3% bonnes réponses : 44% d'oubli
  - > 5% bonnes réponses : 37% d'oubli

* *Oddens Observance et oubli de pilule en France 1995*

L'observance des pilules OP

- Conditions pour une bonne observance

- liées à la patiente (2)
  - **Vie personnelle**
    - Ambivalence vis-à-vis de la grossesse
  - **Vie sexuelle**
    - Relations très espacées
    - Relation avec le partenaire
  - **Accidents de la vie**
    - Départ
    - Maladie

L'observance des pilules OP

- Conditions pour une bonne observance

- liées au prescripteur

  - **Respect du choix de la patiente autant que possible**
  - **Information adaptée et réitérée**
  - **Réponse aux questions implicites et explicites**
  - **Information en cas d'erreurs**

L'observance des pilules OP

Mais aborder l'information sur erreurs de contraception n'est pas facile

Etude Ecossaise sur et la prescription de la CU en préventif

- Pour les professionnels de santé
  - peur de dévaluer la contraception
  - peur de pousser les adolescentes à mal l'utiliser
- Pour les patientes
  - peur d'être jugée comme mauvaise utilisatrice de la contraception
  - peur d'être tenue pour irresponsable

L'observance des pilules OP

CES CRAINTES NE SONT PAS FONDEES :

- **Pour les médecins** :
  - Les femmes ayant CU dans leur pharmacie n'abandonnent pas la contraception régulière
  - Les femmes la considèrent comme une contraception de rattrapage (Focus Groupe)
- **Pour les patientes:**
  - Femmes qui demandent la CU sont femmes responsables qui prennent la contraception au sérieux

    Alors que 33% des femmes qui oublient leur pilule ne prennent aucune précaution supplémentaire

L'observance des pilules OP

- Conditions pour une bonne observance liées à la présentation des pilules
  - Pilule non stop avec placebo : meilleure observance semble-t-il
  - Pilule non stop pendant plusieurs mois : meilleure observance ?

L'observance des pilules OP

- Conditions pour une bonne observance liées à un geste quotidien
  - Les femmes qui ne lient pas la prise de pilule à un geste quotidien ont 4,6 fois plus d'oubli que les autres *

* *Rosenberg and all : use and misuse oral contraceptives Contraception 1995 – 51 283-88*

L'observance des nouvelles techniques

- Anneau vaginal : pas encore évalué
- Patch contraceptif : semble meilleur que pilule surtout pour adolescente

Observance

meilleure si

- Contraception de longue durée
- Non liée à un geste répétitif
  - Implant
  - Mirena®
  - Stérilet
  - et……Stérilisation

Consensus sur recommandations après oubli pilule oestroprogestative

Oubli de pilule de moins de 12 heures

➔ **pas de problème contraceptif**

➔ *Prendre la dernière pilule oubliée*

➔ *Continuer les comprimés restants à l'heure habituelle*

Consensus sur recommandations après oubli pilule oestroprogestative

Oubli(s) supérieur(s) à 12 h

- Quel que soit le dosage et la composition de la pilule estroprogestative et Cérazette
- Quel que soit le nombre de comprimés oubliés

➔ Prendre la dernière pilule oubliée

➔Continuer les comprimés suivants à l'heure habituelle

➔ Prendre des précautions contraceptives supplémentaires pendant les 7 jours suivant l'oubli (préservatif, ovules contraceptifs)

Consensus sur recommandations après oubli(s) de pilule oestroprogestative

Oubli(s) supérieur(s) à 12 h

- Utiliser la contraception d'urgence systématiquement si un rapport sexuel a eu lieu dans les 5 jours précédant l'oubli.

- En cas d'absence de règles à la fin de la plaquette, reprendre la plaquette suivante au jour habituel et faire un test de grossesse 3 semaines après le rapport à risque

Consensus sur recommandations après oubli(s) de pilule oestroprogestative

Oubli(s) de pilule oestroprogestative supérieur(s) à 12 h

Cas particulier des oublis de pilule de la dernière semaine de la plaquette

➔ enchaîner deux plaquettes en laissant de coté les pilules placebo. Dans ce cas il n'y aura pas de règles

➔ En cas d'absence de règles à la fin de la plaquette de l'oubli, reprendre la plaquette suivante au jour habituel et faire un test de grossesse à la fin de la deuxième semaine de cette nouvelle plaquette

BERCER

Méthode BERCER

- **B**ienvenue
- **E**ntretien
- **R**enseignements
- **C**hoix
- **E**xplication
- **R**etour

Historique

- Années 80-90
- Appliquée pour la contraception aux USA
- Counseling : conseil de vive voix, face à face

Counseling : un partenariat pour la prise de décision

- Offrir un *counseling* de qualité à ses patientes :
  - montrer qu'on les comprend et qu'on s'intéresse à elles pour créer ainsi un climat de confiance
  - leur donner des informations utiles et exactes et les aider à comprendre le sens de ces informations
  - les aider à faire leurs propres choix sur la base d'informations claires et de leurs propres attitudes, de leur situation personnelle, de leurs besoins
  - les aider à se rappeler ce qu'elles doivent faire

Six principes d'un bon counseling

- Bien traiter toutes les patientes
- Pratiquer une communication interactive
- Donner des informations appropriées
- Donner des informations sur mesures et personnalisées
- Fournir la méthode contraceptive que veut la patiente
- Aider la patiente à se rappeler les instructions

Bienvenue

- Nouer de bons rapports et les maintenir
- Comment mettre la patiente à l'aise :
  - Salle d'attente agréable
  - Brochures à disposition
  - Inviter à s'exprimer et à poser des questions
  - Assurer le respect de l'intimité
  - Affirmer la confidentialité
  - Rassurer et réconforter, si besoin
- Mots clés de bienvenue

Exercices

- *Indiquez au moins 2 autres façons de mettre les patientes à l'aise*
- *Quels mots clés utilisez-vous ?*

Entretien

- Pourquoi poser des questions ?

Entretien

- Comment poser des questions ?
- *exercice : comment lui demandez-vous la raison de sa venue ?*
- Questions ouvertes
- Vocabulaire adapté à la patiente

Entretien

- Réagir au ressenti des patientes
- Langage verbal et non verbal
- Reformulation en miroir
- *Exercice : Comment reformuler :*
  - *Je veux employer une méthode contraceptive mais j'ai entendu dire du mal de nombreuses méthodes*
  - *Mon mari veut que je prenne la pilule, alors je vais le faire*

Entretien

- Parler de sexualité est ce difficile pour vous ?
- Est ce nécessaire si la personne ne l'aborde pas ?
- *les mots que vous préférez employer pour parler de sexualité sont-ils compris par vos patientes?*
- *Exercice : Expliquer la pose d'un préservatif*
- *Exercice : comment débuter la discussion sur la sexualité ?*
- (documents de salle d'attente)

Entretien

- Conseiller sans imposer
- *Exercice de traduction :*
  - *À votre place, je ferais*
  - *Si vous voulez mon avis*
  - *Vous avez tort d'agir ainsi*
  - *…….*

Entretien

- Écouter attentivement :
  - Empathie
  - Silence
  - Reformulation
  - Regard

Entretien

- Contrecarrer les idées reçues
  - *Exercice : comment faites-vous ?*
- Faire développer ce que croit la patiente
- Expliquer pourquoi cette croyance est inexacte
- Expliquer ce qui est vrai

Renseignements

- Donner des informations sur mesure et personnalisées
  - Demander quelle est la méthode que veut la patiente : songez-vous à une méthode ?
  - Si méthode pas possible dans son cas, demander ce qui lui plait dans cette méthode et proposer une méthode analogue
  - Si aucune idée : lui demander ses critères de choix

Choix

- Répondre aux questions sur la fertilité ultérieure
- Informer sur les risques d'IST et les moyens de protection

Explication

- Expliquer pour que la patiente se souvienne
- Mots clés :
  - Pensez-vous que vous pourrez le faire ?
  - Qu'est-ce qui pourrait vous en empêcher ?
- *Exercice : les 12 indications*

12 règles

- Être bref
- Être simple
- Séparer les divers éléments
- Indiquer ce dont il faut se souvenir
- Commencer par le commencement
- Organiser

12 règles

- Répéter
- Montrer et parler
- Être précis
- Établir des repères
- Vérifier la compréhension
- Donner des documents à emporter

Explication

- Expliquer les effets secondaires
- *Comment les abordez-vous ?*

- Les études montrent que les patients emploient plus longtemps une méthode quand les praticiens en expliquent à l'avance les effets secondaires

Explication

- Employer les aides audiovisuelles
  - *Exercice : utilisez vous des aides ? Lesquelles ?*

Retour

- Quand elle revient :
  - Trouver ce que veut la patiente : questions ?
    - Comment puis-je vous aider aujourd'hui ?
    - Comment marche votre méthode ?
    - Avez vous de nouveaux problèmes de santé ?
  - Répondre à ses besoins
  - *Exercice : lister les raisons du retour*

Retour

- Les consultations de suivi aident la patiente à poursuivre la contraception
- Il est possible de renouveler pour un an
- Rappeler, par ailleurs, que le dépistage est nécessaire